

最新将压力转化为动力的演讲稿(大全5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

将压力转化为动力的演讲稿篇一

没有动力去学习的人，未来的路一定很辛酸；现在分秒必争地学习的人，将来必定有所作为。我们向往这什么？向往着未来的理想：理想的中学、理想的大学、理想的工作、理想的生活。

为何不现在去努力呢？日子还来的及，只要抱着信念，想蓝蓝的天空高呼出我们的理想吧！放飞梦想，把理想转变成现实，我们一定做得到的。

没有压力，又怎可给我们记住自己得理想呢？

为自己定目便，向着目标而前进，时刻推动我走向理想的家园，自己为自己鼓掌、为自己喝彩，给自己一个肯定的眼神，相信自己的能力。

从这一刻开始，不与坏习惯打交道，要与学习做好朋友。

我相信自己的动力！

将压力转化为动力的演讲稿篇二

大家好!我这次演讲的主题是“动力来自压力”。

在此后，我在课堂上用100%的精力去听讲，课下就会温故知新，写作业也高效完成。到了考试那一天，我把老师的话牢记在心，认真地去对待每一个考试题。最终我考了100分。

看吧，压力是多么神奇的东西呀，可以这样说，没有压力就没有动力。一个人没有压力，那么他的人生就是失败的。所以有一句话说的好“要想翻过墙，就先把帽子扔过去”。在这里，我要告诉大家，不要过轻浮的生活!

我的演讲完毕，谢谢大家!

将压力转化为动力的演讲稿篇三

大家好!

学习可谓是人生的地基，特别是在这个发展的社会之中，学习更是成为培养人的关键。然而我们知道学习的重要性后，却又面临着如何学习和培养学习兴趣的难题。

有人把知识比喻成海洋，这就需要我们加强学习态度，扩大学习面，这都是人人皆知的，可每当谈到学习，除了以上的感慨外，大多数都感到力不从心，明明制定好了学习目标却不能付诸于实践行动，“半途而废”成了大多数人的习惯。然而要怎样才能培养起学习的兴趣?增强学习的动力呢?这便成了每个学生所要面临的困难，习惯养成容易，可当要改正时却难上加难。

面对如何加强学习动力这个问题，有人会说只要一个人的自制力够强，不容易受外界影响就可以了，这却也不假，便一个人在努力学习时却不能集中注意力，把学习仅仅当成是一

种责任，这不也不能事半功倍吗？要我说要想增强学习动力就必须给自己找压力，当一个人处于紧张状态时，只有当一件事做好了才能放下心中的重担，自然我们对学习的激情也会慢慢被激发出来。

就拿我的例子来说，在今天白天物理老师给我们布置了几道题目，我翻了几下，发现题目很难，我就感觉自己像一只无头苍蝇一样乱撞，再加上同学们都没有做，于是我便把这件事抛在了脑后。到了晚上，物理老师要来检查，那课间十分钟便成了我们的战场，当我再次去做那些题目时，我才发现，对这几道“难题”并不是“无计可施”，看来学习要有压力才能事半功倍。

将压力转化为动力的演讲稿篇四

大家好！

“爸，爸，我们成绩出来啦！”我一进家门就大声喊道，一时高兴就忘记了关门，父亲走过来关上门说：“这孩子，什么时候能不这么毛手毛脚的！”我一把拉过父亲坐到沙发上：“哎呀，我说我们成绩发下来了！”父亲眼睛盯着电视头也不回的问了一句：“哦，怎么了？”我生气的一跺脚：“不知道，谁让你都不关心我。”爸爸摇摇头笑了笑。我转身拿了球拍道：“今天我给自己放假！”说完，便出去玩了。

父亲一直都这样，我每次考试他都不会问，一副爱考什么样考什么样的样子。不像妈妈，只要一考试肯定会问考怎么样啊，多少分啊什么的。所以对父亲冷漠的态度，我已经习惯了，也不再去希望他更多的关注我。

玩了一天，下午回来了，妈妈还没在家，家里的门开着，电视也打着，我轻轻地走进门，发现客厅一个人都没有，父亲卧室的门半掩着，我探头看去，一个人都没有，“真是的，走了也不知道锁门。”我抱怨着说。这时，听到卧室里有声

音。仔细一听，是父亲的手机，我胡乱的翻着，终于找到了。我打开一看，是一条信息，发件人竟是张老师，我吃惊的翻开一看：你的孩子这次考的不错，前进了挺多，如果再努力点，会有更大的进步……我傻眼了，将手机翻到发件箱：谢谢您了，因为您的教导……让您费心了……我恍然大悟，原来父亲一直都在关注我，只是他的方式是以别人对我的评价来衡量我，而不是我自己。

将手机放回，我轻轻的将门半掩上，坐在沙发上，想起父亲摇头微笑的脸，想起每天晚上父亲为我倒水的动作，想起父亲出车时开车的认真表情，我不觉的充满了力量，这种力量不是一时的，而是贯穿我整个身体，使我勃发，使我向上，使我前进。

每当我疲惫时，想起父亲对我的关怀，想起父亲的辛勤工作，我便不再彷徨。是父亲，给了我前进的动力，给了我力量！

将压力转化为动力的演讲稿篇五

大家好！今天我演讲的题目是《压力是动力之源》。

先给大家讲一个小故事：一位动物学家研究非洲大草原的羚羊群，他发现，在同样的生存环境和属类相同，吃的也完全一样的情况下，东岸羚羊群的奔跑速度要比西岸的快很多，并且身体更强壮。他百思不得其解，经过长时间的仔细观察后，他找到了答案：东岸羚羊群的附近生活着一个狼群，羚羊必须跑得更快，身体更强健才能活下去。自然界的生存法则就是这样：有生存压力的族群才能进化、发展得更好。

在我们周围，现在经常会听到一个词：“压力山大”。大家听了都会心一笑，这正是对如今我们背负太多压力的一种调侃。其实压力无处不在，消极的人选择逃避、退缩，积极的人会挺身面对，将它转化成让自己更强大的动力。

现在全党、全社会都在提践行社会主义核心价值观，党和国家领导人对科协工作的要求也越来越高，这个时代赋予我们的任务和使命，让科协面临从未有过的发展机遇，每个科协人肩上的担子和责任都越来越重，无形中的压力也随之而来。

有人说：“科协这样的单位没权没钱，干嘛要找事给自己做，这不是自加压力么？”。我不这样认为，适度的压力能使人挑战自我，挖掘潜力，激起创造性。就拿我们科协国际部来说：如果我们的工作仅仅满足于做好迎来送往的服务性事务，其实也能得到大家的肯定，但作为科协对外展示的重要窗口，作为为科技工作者服务经济社会搭建桥梁纽带的机构，我们就不能安于现状，必须要自加压力，近年来，我们抓住吸引海外科技人才回国服务这一契机，积极组织开展了“海智计划”，对接海外科技人才回国为地方政府的社会经济发展服务。几年来，国际部上下抓住机会，从无到有，把工作压力变为行动动力，用实实在在的工作实绩，为我省的海归人员服务江苏经济社会发展开辟了一个新的阵地。

翻开历史的画卷，那些由弱变强的事例背后，无不是在压力变成动力情况下完成的。破釜沉舟的项羽，背水一战的韩信，卧薪尝胆的勾践，忍受酷刑的司马迁。没有岳母的刺字，就没有精忠报国的岳飞，没有战争的烽烟，就没有忧国忧民的杜甫，没有屡屡遭贬的境遇，也没有词采豪放的苏轼。所以说压力是动力之源。

现如今，构建社会主义核心价值体系要求我们摒弃一些落后陈旧思想和做法，创新发扬新的思路和举措，与时俱进、开拓进取、求真务实、奋勇争先，真正实现自己的人生价值。

让我们来做一颗顽强的种子吧，顶着地皮的压力努力地向上，那么一万缕金色的阳光终究会照耀在你的身上。

我的演讲完了，谢谢大家。